

<<营养圣经(全新修订版)>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经(全新修订版)>>

13位ISBN编号：9787530945612

10位ISBN编号：7530945610

出版时间：20070101

出版时间：天津教育出版社

作者：(英)帕特里克·霍尔福德

页数：505

译者：范志红

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<营养圣经(全新修订版)>>

### 内容概要

《营养圣经》(全新修订版)可以帮助你：增强免疫力，提高记忆力和智商，防癌、抗癌，摆脱失眠、抑郁的困扰，让肌肤变年轻，防治心脏病、高血压、关节炎等。

现代医学证实，许多疾病都是由营养不良造成的。

长久以来，人们对营养不良的认识仅局限于营养不足，而实际上，营养不良还包括营养过剩，特别是近年来物质生活水平大幅度提高，这种情况更为显著。

因为饮食不节，以为多吃鱼、肉就是补充营养，反倒使部分营养物质长期摄取过度而造成营养失衡。过剩的营养物质在体内堆积，给身体造成负担，而另一些营养素的缺乏使身体平衡被打破，逐渐引发器质性的变化，成为许多慢性病发生的关键原因。

营养不良轻则出现食欲不佳、易疲劳、难以集中注意力、记忆力下降、变胖、失眠、情绪不稳定、易衰老等，严重的会造成高血压、高血脂、糖尿病、抑郁症、老年性痴呆症，甚至癌症等。

本书作者帕特里·霍尔福德是世界健康和营养领域的权威，最佳营养学会的创始人，一直致力于研究营养对疾病和健康的影响。

本书提供了具有针对性的营养补充建议，可以帮助你：提高记忆力和智商，增强免疫力，防癌、抗癌，防治心脏病、高血压、关节炎等，摆脱失眠、抑郁的困扰，减肥，让肌肤变年轻！

## <<营养圣经(全新修订版)>>

### 作者简介

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养领域的领导权威之一。他毕业于英国约克大学，在校期间研究实验心理学，这使他对头脑疾病的生化因素和应用最佳营养疗法来治疗大脑健康问题产生了浓厚的兴趣。

后来，他求学于此领域的先驱，及两届诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林。

1984年，他创立了最佳营养研究所，该机构是一个营养学继续教育和研究的独立教育慈善团体。现在，已经成为国际上最负盛名的临床营养师培训学校。

他一直致力于研究营养对人类智力的影响。

1987年，他的一项著名研究有力证实了补充营养可以提高大脑的智商。

他还努力寻找治疗抑郁症、精神分裂症以及进食紊乱症的营养疗法，并发展了满足人最佳营养补充疗法，该方法已经成功地治愈了10万多名患者。

目前他负责指导英国的国民健康计划，该计划的目的在于建立一些精神病门诊和过渡康复中心，以帮助那些精神疾病患者尽快恢复健康，返回社会。

从1997年起，他已经出版了《营养圣经》《补脑直通车》等20余种畅销书。

其中，《营养圣经》在全球销售量达到数百万册。

他的著作已被翻译成17种语言。

<<营养圣经(全新修订版)>>

书籍目录

前言第一部分：什么是最佳营养第1章 健康——绝不仅仅是平均水平第2章 定义最佳营养第3章 从猿到人——营养与进化第4章 你是独一无二的第5章 营养素协同作用效果更好第6章 反营养物质第二部分：找到你的完美膳食第7章 最佳膳食方向第8章 有关蛋白质的问题第9章 生命的脂肪第10章 糖的真相第11章 让人上瘾的刺激物第12章 维生素家族第13章 从钙到锌的“有用”元素第14章 从铝到汞的有毒元素第15章 抗氧化剂——预防的力量第16章 同型半胱氨酸——最重要的健康指标第17章 活力食物——植物化学物的革命第18章 水——占你身体的2 / 3第19章 食物搭配：事实与谬误第20章 按血型选择正确食物第三部分：给身体器官最佳营养第21章 食物造就了你第22章 改善你的消化功能第23章 健康心脏的奥秘第24章 增强免疫系统第25章 自然平衡激素第26章 骨骼健康的秘密第27章 皮肤健康——吃出你的美丽第四部分：最佳营养的益处第28章 改善智力、记忆力和情绪第29章 增强体能和抗压能力第30章 达到体能巅峰第31章 让时光倒流第32章 征服癌症第33章 自然地抵抗感染第34章 解决过敏问题第35章 给你的身体解毒第36章 击溃脂肪屏障第37章 解开进食紊乱症的谜团第38章 心理健康——与营养的联系第五部分：不同年龄的营养第39章 有关生育的对与错第40章 超级宝宝—滋养下一代第41章 青春期、经前期和更年期第42章 防衰老问题第六部分：你的个人营养方案第43章 确定你的最佳营养第44章 你的最佳膳食第45章 你的最佳营养补充量第46章 营养补充剂的必知内情第47章 建立你自己的补充方案第48章 选择最好的补充剂第49章 维生素和矿物质——它们的安全性有多高第七部分：营养疗法完全档案第50章 消化系统疾病的营养疗法第51章 呼吸系统疾病的营养疗法第52章 血液循环系统疾病的营养疗法第53章 脑、神经与精神疾病的营养疗法第54章 内分泌疾病的营养疗法第55章 泌尿生殖系统疾病的营养疗法第56章 骨骼肌肉疾病的营养疗法第57章 皮肤及黏膜疾病的营养疗法第58章 其他常见病症的营养疗法第八部分：营养素与食物真相第59章 营养素档案大全第60章 食物真相档案译后记

<<营养圣经(全新修订版)>>

媒体关注与评论

最佳营养学实用指南，最佳营养学会创始人，国际营养学权威。

本书可以帮助你：  
增强免疫力      防癌、抗癌      让肌肤变年轻      提高记忆力和  
智商      摆脱失眠、抑郁的困扰      防治心脏病、高血压、关节炎等

## &lt;&lt;营养圣经(全新修订版)&gt;&gt;

## 编辑推荐

在人类健康保护的历程中，“最佳营养”概念的提出堪称是一次划时代的革命。它意味着为你提供最佳的营养摄入方案，从而保证你的身体尽可能的健康。

“最佳营养学”创始人帕特里克·霍尔福德亲笔撰著的本书不仅阐明了最佳营养学的原理，重新定义了一整套有关健康、保健、药物治疗以及最佳饮食的基本概念，更通过专为读者设计的多方面的健康营养的观念应用于实际生活之中，使你切身感受到，健康不仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽快乐的感激。

最佳营养学实用指南，最佳营养学会创始人，国际营养学权威。

本书可以帮助你：  
增强免疫力      防癌、抗癌      让肌肤变年轻      提高记忆力和智商  
摆脱失眠、抑郁的困扰      防治心脏病、高血压、关节炎等      在人类健康保护的历程中，“最佳营养”概念的提出堪称是一次划时代的革命。

它意味着为你提供最佳的营养摄入方案，从而保证你的身体尽可能的健康。

“最佳营养学”创始人帕特里克·霍尔福德亲笔撰著的本书不仅阐明了最佳营养学的原理，重新定义了一整套有关健康、保健、药物治疗以及最佳饮食的基本概念，更通过专为读者设计的多方面的健康营养的观念应用于实际生活之中，使你切身感受到，健康不仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽快乐的感激。

后记 饮食，作为生活品质的一个重要方面，已受到了越来越多的关注。

然而，由于营养观念和营养知识严重滞后于经济发展水平，收入的提高、食物的丰富，在很大程度上并没有带来健康状况的同步改善。

各种慢性疾病的高发，已经给热衷于口腹享受的国人敲响了警钟。

我国第四次全国营养与健康调查的结果显示，大中城市成年人中的糖尿病发病率已达6.25%，北京高达7.7%。

城市成年居民中，超重及肥胖者高达30%，血脂异常发病率达18.6%。

在自己和家人的健康状况亮起红灯之后，许多人已经认识到，如果不改善自己的饮食模式，积极调整营养状况，不出10G，随着慢性病的发展，会有大批30~60岁的中年人因心血管疾病发作等原因而提前结束生命，或造成严重后遗症，给自己、家庭和社会带来极大痛苦和负担。

在人们迫切要求了解食品健康知识的环境之下，有关食物与健康方面的科普书籍和文章大批涌现，但是其中很多都存在内容陈旧、语言枯燥、生活指导性不强的问题。

另一个共同问题，就是罗列具体的数据、结果、宜忌等较多，在灌输科学理念、培养大众辨别能力方面建树甚少；有些出版物中的提法科学基础不扎实，一些对营养知识的片面理解，给读者灌输了错误的观念，使大众在行为上无所适从，甚至造成不必要的认识混乱。

英国营养学家帕特里克·霍尔福德的《营养圣经》(全新修订版)，作为一本在国外深受欢迎的营养健康科普书籍，在很多方面值得中国的科普作者们借鉴。

作者紧跟国际营养学研究的最新进展，经过整理、筛选和消化，用通俗易懂的语言及时将相关知识传播给读者，因此读者会看到很多国内科普书籍中很少出现的新词语、新说法。

同时，作者在书中用扎实的研究成果来支持自己的观点和结论，在引用相关研究成果时，大都注明了研究者的单位和姓名，使书籍内容的可信度大大提高，表明了作者对科普的严谨态度和对读者的负责精神。

同时，作者给出了改善饮食状况的明确建议，包括营养保健产品的服用品种和剂量，便于读者按照实际情况进行调整，有效地改善自己的营养状况。

值得肯定的是，作者并不是简简单单地推荐某一种产品，或者肯定某一种饮食方式，而是通过提供各种论点和 研究结果来影响和说服读者。

作者带领读者从进化的角度来探讨人类的饮食，从不同研究领域的结果来推断饮食对各种健康问题的影响，用代谢理论来阐明营养成分的可能作用。

在这个过程中，普通读者对营养问题的分析判断能力也随之提高，思路更为开阔，对营养问题的理解也有所深入。

## <<营养圣经(全新修订版)>>

书中大力宣扬的一些健康饮食的理念,值得读者思考和理解。

例如,作者认为,应当尽量食用新鲜、天然、完整的食物,以便获得食物当中的多种营养素。过度加工的食品,或者添加了大量糖和油脂的食品,往往打破了天然食物中各成分的恰当平衡,甚至引入妨碍营养成分吸收利用,或在安全性上值得警惕的成分。

,因此,亲自选择天然食物并合理烹调食用,是健康生活的一个重要原则。

在现代生活当中,人们越来越苛求食物的味道和口感,在餐馆酒楼用餐的频率越来越高,对各种加工食品的依赖越来越重,自己在家烹调新鲜农产品的机会越来越少,这正是饮食不健康的重要原因!又如,作者认为,各种营养素不能孤立地补充,因为只有它们在人体中互相协同,才能发挥最佳的作用效果。

在抗氧化方面是如此,在降低同型半胱氨酸水平方面也是如此。

这个观念,不仅符合生物化学的基本原理,而且已经被大量科学研究所证实。

然而,在我国目前的实际当中,人们的头脑中很少有这样的观念,仍局限于单一地谈论某种营养成分的好处,或者某种保健成分的作用。

改变原有的观念,对于大众进行膳食搭配,乃至选择营养补充剂,都有重要的意义。

另外,有一些需要提醒读者注意的地方。

由于东西方生活状况的差异及人体质的不同,书中建议补充的营养成分的剂量不一定完全适合我国居民。

还有一些有关中国或亚洲居民健康状况的数据没有更新。

在这方面,译者已经尽可能地进行了修正,但仍会存在一些疏漏,因此建议读者在服用营养补充剂前最好咨询专业的营养师。

还应注意,对于某些疾病状态来说,营养改善只是治疗的一个方面,不能因为调整膳食或服用营养补充剂而耽误求医,停止相应的常规治疗。

本书是中国农业大学食品学院食物营养与分析研究室7名教师和研究生的共同译著。

前言和第一部分由范志红译,第二部分由曾悦、贾丽立译,第三部分和第七部分由吴佳译,第四部分由周威译,第五部分和第六部分由刘波译,第八部分和第九部分由刘芳译。

所有译稿由范志红逐句检查修改,并做初步校对。

鉴于译者的精力和水平有限,疏忽和错误在所难免,还请同行和读者及时指出,以便再版时进行修改更正。

范志红 2006年8月于北京

<<营养圣经(全新修订版)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>